DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok II. — 1906. **Nr. 12.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Szybki chód, jego technika i działanie.

Szybki chód polega na tem, że, obrawszy sobie pewną metę, usiłujemy wszelkiemi siłami jak najszybciej dojść do niej. Chód taki wysila najbardziej łydkę i goleń. Przy wyćwiczaniu tych mięśni, należy mieć na uwadze dwa momenty: po pierwsze, aby przy pochodzie podnosić się jak najwyżej na palcach, po drugie, by stąpać naprzód na palcach, przyczem elastycznem odbiciem wyrzucamy niejako ciało wprzód. Przy wyścigu rzecz przedstawia się nieco odmienniej. Tu rozchodzi się o oszczędzanie siły i czasu. Dlatego poruszamy nogę o tyle, o ile to jest potrzebne, stawiamy stopę całą od razu, pod ostrym kątem do łydki i przesuwamy stopę równolegle do ziemi w pewnem oddaleniu od niej.

Winien to być chód, pływający, elastyczny, nie wstrząsający całem ciałem.

Siłę tego chodu wzmacniamy odpowiedniem poruszaniem ramion i barków.

Ramiona odpychać mają powietrze w tył i równocześnie odbijają się od niego wprzód. W tym celu uginamy je pod kątem prostym, rękę zwijamy lekko w pięść. Ruchy nóg — a ramion i barków są wprost przeciwne. I tak:

1. krok — lewą nogą wprzód, lewe ramię i lewy bark w tył — przeciwnie prawe ramię i prawy bark wprzód;

2. krok — prawą nogą wprzód, prawe ramię i prawy bark w tył — lewe ramię i lewy bark wprzód.

Przy tych ruchach barków, należy tylko uważać, aby nie utrudniać regularnego oddechu. Podczas chodu pierś lekko i swobodnie jest nachylona wprzód.

Mając wyćwiczać chód wyścigowy, wybieramy krótką metę, a następnie z całą energią, przy zachowaniu wszelkich przepisów, staramy się dojść do niego.

Z początku ćwiczymy 50 metrów, następnie podwyższamy o następnych 50 i t. d. Gdy dojdziemy do 400 metrów już wyćwiczonym prawidłowym chodem, zaczynamy od kwadransu do godziny i staramy się jak największą liczbę kilometrów przebyć.

Tak uprawiany szybki chód ma ważne znaczenie dla zdrowia. Z wyćwiczaniem chodu jest złączone ćwiczenie w oddychaniu. Oddech ten musi być regularny, gdyż od takiego tylko oddechu zawisł rozwój energii człowieka. Jest on dość głęboki i całkowity, rozwija przeto płuca i serce, które potęguje swoje funkcye, szybszy obieg krwi, szybszą wymianę materyi, wzmacnia system nerwowy. Dodać do tego należy jeszcze szybkie wydzielanie gazów przez skórę, które chód ten wywołuje, zwłaszcza gdy ćwiczący jest nagi.

Kto cierpi na »zimne nogi«, słabą cyrkulacyę krwi, zatwardzenia lub rozwolnienia, ciężkość fizyczną powinien uprawiać tę gałąź ćwiczeń, a pozbędzie się tych cierpień. Człowiek zdrowy powinien przynajmniej przez 5 minut dziennie uprawiać ten chód, a nabędzie piękności i elastyczności ruchów, rozwinie siłę woli i zdolność do czynu, co zowiemy energią człowieka. *J. K.*

Nauka pływania w szkołach żeńskich.

Hamburg, pod względem nauki pływania w szkołach, zajmuje wśród miast europejskich pierwsze miejsce.

We wszystkich szkołach męskich, nie bardzo oddalonych od zakładów kąpielowych, należy nauka pływania do ćwiczeń gimnastycznych. Jak dobrze społeczeństwo i rząd są usposobieni dla tego rodzaju wychowania fizycznego, świadczy chociażby to, że obecnie Hamburg zamierza zbudować podwójną halę pływacką za cenę miliona marek.

W r. 1905 wprowadziły władze szkolne do planu nauki gimnastyki w szkołach żeńskich także i naukę pływania. Z początku rozchodziło się tylko o odpowiednie nauczycielki. Przeszkodę tę usunięto w ten sposób, że urządzono cały szereg kursów pływackich, na których z pomocą P. Bulcke, znanej nauczycielki gimnastyki i doskonałej pływaczki, wykształcono odpowiednią ilość nauczycielek.

Do nauki wyznaczono młodzież z kl. II. wydz. dwóch szkół.

Naprzód wykonywały uczenice suche pływanie w sali gimnastycznej, na wiszących belkach, w stroju składającym się z wolnej bluzki bez kołnierza, spódniczki i pływek, potem nastąpiła najważniejsza część nauki, t. j. nauka pływania w wodzie. Tu postępowano podług metody, używanej w szkołach męskich. Strojów do ćwiczeń w wodzie dostarczyły władze szkolne.

Po ukończonej nauce urządzono dnia 25. marca b. r. popis obu szkół, w obecności przedstawicieli władzy szkolnej, towarzystw gimnastycznych, wychowawczych i leczniczych. Program był następujący:

1. Pływanie w leżeniu na piersiach, 2. pływanie na grzbiecie, 3. pływanie pod wodą (nurkowanie), 4. skok z rozbiegiem i z miejsca, 5. skok tyłem na głowę, 6. wydobywanie worków z piaskiem, 7. ratowanie tonących, 8. zabawy w wodzie, 9. równoczesne postępy w pływaniu reszty uczenic.

W czasie trwania nauki poczyniono następujące spostrzeżenia:

1. W pierwszym roku, z ogólnej liczby 193 dziewcząt w obu klasach, brało udział w nauce 145, z tego nauczyło się pływać w pierwszej szkole 93% w drugiej 97% uczenic.

2. Wszystkie dzieci brały udział w nauce z największą radością — można powiedzieć z zapałem. Podczas żadnej nauki nie panuje taka wesołość i swoboda, jak podczas pływania.

3. Odwaga i zręczność wyrabiają się u dziewcząt w zadziwiający sposób. Skaczą one z najwyższej kładki tak odważnie — jak i chłopcy.

4. Zdrowie dziewcząt spotęgowało się.

5. Pływanie ma i w wychowaniu moralnem doniosłe znaczenie. Niema prawie środka, któryby wszelkie niemoralne popędy i żądze gasił skuteczniej, jak wysiłek i zimna woda. *F. Kap.*

Organizujmy dorost sokoli.

(Dr.) Od pierwszej chwili założenia Sokolstwa, doznaje młodzież płci obojga patryotycznej opieki ze strony każdego gniazda sokolego. Gdzie tylko powstaje Sokół — tam obok gimnastyki dla członków otwieramy osobne godziny dla męskiej młodzieży szkolnej i dziewcząt.

Ale niestety — jak małą stosunkowo liczba tej młodzieży korzysta z tego dobrodziejstwa — jak wielką jest fluktuacya tego dorostu — jak słabą jest spójnia jego z Sokołem, jak szybko młodzież ta zapomina o tym Sokole, który mu dał sposobność utrwalenia zdrowia i wyrobienia tęgiego kułaka. Dowodów chyba na to dostarczać nie potrzebujemy, Dowody, to boiska i sale nasze, w których na palcach jednej ręki zliczymy ćwiczeńców-członków, rekrutujących się z dorostu sokolego.

*

Jakież przyczyny tego?

Oto przyczyny tego szukać musimy w braku organizacyi! Młodzież podrastającą traktujemy jak dzieci. — Zamiast zorganizować z nich hufce sokole z autonomią i przygotować do pracy sokolej. każemy im luźnie, niespoicie uczęszczać na gimnastykę. Odważmy się tylko na organizacyę, a skutek dodatni ujrzymy wkrótce. Patrzmy na Tow. zabaw ruchowych. Wszak dziś liczy ono we Lwowie 8, w Krakowie 16, w Stryju, Tarnowie i t. d. po kilka drużyn dla jednej piłki nożnej.

A czyż Sokół nie mógłby podobne organizować drużyny dla celów gimnastycznych i sportowych. Czyż nie lepiej w lecie, skoro sale nasze pustoszeją i żadną miarą nie potrafimy utrzymać frekwencyi takiej, jaką mamy w zimie — przenieść całą naszą czynność na wolne powietrze i działać wówczas drużynami footbalowemi, atletycznemi i t. p. Czyż nie lepiej zmienić formę ćwiczeń cielesnych i zastosować ją do pory roku i pragnienia młodzieży — niż trwać uparcie w tem przekonaniu, że młodzież unika sali »bo ugania«. Jużci, że ugania, bo ją ciągnie wolna przyroda. A więc zastosujmy się do tego i urządźmy jej ćwiczenia wśród tej przyrody, ale niechaj ćwiczenia te będą także i do pory roku zastosowane. Nie żądajmy, ażeby ona w czasie upałów uprawiała gimnastykę na przyrządach, lub ciężką atletykę. Dajmy jej sposobność do ćwiczeń lekkich, wzbudźmy w niej ducha emulacyi ćwiczeniami zawodowemi: w skokach różnego rodzaju (skok w dal, w wyż z miejsca i rozbiegu skok o tyczce, trójskok grecki i angielski); biegach szybkich, długotrwałych z przeszkodami, na przełaj i t. d.; w rzucie: kamieniem, kulą, dyskiem, oszczepem; w grze: piłką polskę, piłką nożną, krikiecie, pięstówką, procną piłką; słowem zmodyfikujmy naszą gimnastykę na czas letni i zorganizujmy dorost w drużyny, a zaiste boiska nasze zaroją się młodzieżą. A skoro ją mieć będziemy i w lecie i w zimie, skoro ona zżyje się z nami, a zżyć się musi, gdyż dajemy jej to, czego pragnie, możemy liczyć, że znaczny procent tej młodzieży pozostanie w naszych szeregach i rozwinie pracę sokolą z całą młodzieńczą energią.

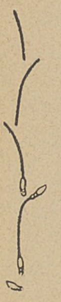
Ćwiczenia w ślizganiu się na łyżwach.

Ćwiczenia wstępne.

Jazda wprzód.

Ćwiczenie I. Stań na lodzie oboma nogami, prawą nogę wysuń wprzód (na długość »pół własnej stopy«), stopę prawą zwróć nieco na zewnątrz tak, iżby z lewą stopą tworzyła kąt 45°, następnie

przenieś ciężar ciała na prawą nogę, pochyl się lekko wprzód i wysuń podobnie lewą stopę wprzód, przed prawą z zachowaniem kąta 45°, skoroś to uczynił, przenieś ciężar ciała na lewą nogę, prawą zaś wysuń wprzód z zachowaniem kąta 45°, i t. d. postępuj bez przerwy i coraz śmielej. Fig. 1.


Fig. 1.

W ten sposób z pochodu przechodzimy zwolna w ślizganie się, przyczem pamiętać winniśmy, ażeby nóg zbytnio nie rozkraczać, względnie nie robić dużych kroków, inaczej nie zdołamy przenosić ciężaru ciała z nogi na nogę i wyjdziemy z równowagi.

Po nabraniu pewności w tem ćwiczeniu przystępujemy do:

ćwiczenia II. Wysuń jedną nogę wprzód, przenieś na nią ciężar ciała, ugnij ją w kolanie, drugą nogą (tylną) odepchnij się od lodu (wewnętrznym kantem łyżwy) i suń się na jednej nodze wprzód — uważaj jednak, ażebyś nóg nie bardzo rozkraczał i zdolnym był do postawienia tylnej nogi przed przednią, celem wykonania takiego samego ćwiczenia w drugą stronę.

W pierwszych początkach należy ćwiczenie to wykonywać z całą ostrożnością — a więc z umiarkowanem zastosowanie siły przy odbijaniu — a to nie tylko z uwagi na łatwość upadku, ile raczej z uwagi na wyrobienie równowagi. W miarę wprawy odbicie nogi tylnej będzie silniejsze, kroki większe i niebawem dojdziemy do tego, że każdy nasz sun (krok) będzie pewny, ostry i bez szelestu.

Przy ćwiczeniach tych nie należy nigdy żądać pomocy — albowiem pomoc opaźnia wprawę.

Skręt wprzód w lewo (prawo).

Ćwiczenie III. Rozpędź się kilkoma sunami, złącz potem obie nogi tak, ażeby stopy były równoległe, nagnij lekko tułów w bok w lewo (prawo), a zboczysz (czyli zrobisz łuk) w stronę, w którą się nagiąłeś. Fig. 2.

Jazda w koło

(bez i z przestępowaniem z przodu).

Ćwiczenie IV. Odbijaj się bezustannie jedną nogą, przyczem nagnij tułów nieco w bok na nogę bierną t. j. na tę, która trwale spoczywa na lodzie, a będzie jeździł w koło. Fig. 3.

Ćwiczenie V. Zamiast trwałego spoczywania na jednej nodze, odbijaj się wprawdzie jedną nogą, n. p. lewą, ale natychmiast po odbiciu przystaw nogę (lew.) obok nogi biernej (pr.), a bierną (pr.) zaraz postaw przed przystawioną (l.), odbij się znów poprzednią nogą (lew.) i t. d., a będziesz jeździł w koło w przerwanych sunach.

Ćwiczenie VI. Powtórz ćwiczenie V. zamiast jednak przystawiania nogi odbijającej n. p. lewej postaw ją przed nogą bierną (pr.) czyli przestaw ją wprzód, przyczem staraj się dość silnie nogi skrzyżować — a będziesz jeździł w koło z przestępywaniem z przodu. Ćwiczenie to jest wstępnem do t. zw. holendrowania, czyli jazdy łukowej względnie »łukowania«. Wszystkie ćwiczenia w kole należy ćwiczyć w obie strony.

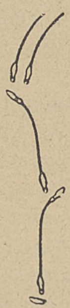


Fig. 2.

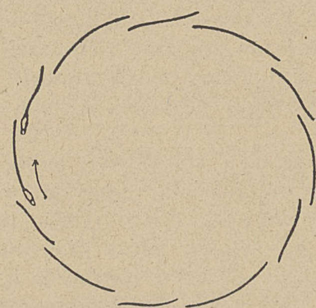


Fig. 3.



Fig. 4.

Jazda wstecz.

Ćwiczenie VII. Ślizganie się wstecz nie jest ani pochodem, ani biegiem, lecz specyalnem ćwiczeniem gimnastycznem nóg, które umożliwia posuwanie się wstecz. Stań na lodzie oboma nogami równo, stopy równolegle — wysuń prawą nogę wprzód, przyczem pięty tej nogi zwróć na zewnątrz, odbij się teraz prawą nogą (wewnętrznym kantem łyżwy), tak, iżbyś wykonał na lewej nodze sun wstecz, a podczas tego sunu zakreśl prawą nogą (kantem wewnętrznym łyżwy) mały łuk na zewnątrz, równający się połowie koła (bez odrywania łyżwy od lodu) i to tak, iżby prawa noga znalazła się przy ukończeniu półkola za lewą nogą, czyli, żeby lewa noga pozostawała w przodzie; teraz wykonaj taki sam ruch (łuk) lewą nogą, i postępuj tak dalej, a będziesz jechał wstecz. Fig. 4.

Skręt wstecz w lewo (prawo).

Ćwiczenie VIII. Skoro rozpędzisz się w jeździe wstecz, złącz obie nogi, stopy ustaw równolegle, nagnij tułów w bok, a zboczysz w tę stronę, w którą nagiąłeś się.

Jazda w koło wstecz (bez i z przestępywaniem).

Ćwiczenie IX. Ćwiczenie to wykonywamy podobnie, jak jazdę w kole wprzód, a mianowicie: albo bez przerywania sunu, czyli, że jedną nogą odbijamy się nieustannie, drugą zaś ślizgamy się, nie odrywając jej od lodu, jak przy ćwicz. IV., albo z przery-

waniem sunu, jak przy ćwicz. V., albo z przestępowaniem. Ten ostatni sposób możemy wykonać trojako: albo z przestępowaniem z przodu, albo z przystępowaniem w tyle, albo z przestępowaniem przemiennem, t. zn. raz z przodu, raz w tyle. Pierwszy sposób zwie się: jazdą wstecz z przestępowaniem w przodzie, drugi jazdą wstecz z przestępowaniem w tyle, trzeci jazdą wstecz z przestępowaniem przemiennem. Fig. 5.

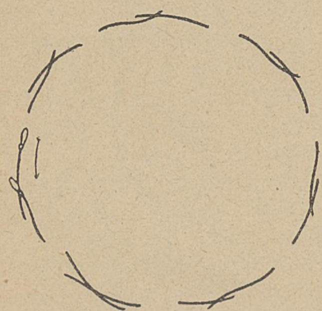


Fig. 5.



Fig. 6.

Obroty podczas jazdy.

Obrót wstecz robimy podczas jazdy wprzód, Fig. 6. obrót wprzód robimy podczas jazdy wstecz.

Obrót wstecz.

Ćwiczenie X. Obrót wstecz wykonywamy w następujący sposób: odbiwszy się lewą nogą, robimy na prawej nodze $^1/_2$ obrotu w »lewo wtył«. przyczem lekko się naginamy w lewo i szybko lewą nogę, która pozostała w tyle, przystawiamy do prawej. Z początku obrót ten próbujemy na miejscu, później w wolnej jeździe, w końcu w jeździe rychlejszej, co umożliwi nam wyuczenia się szybszej jazdy wstecz.

Obrót wprzód.

Ćwiczenie XI. Obrót ten jest znacznie łatwiejszym od poprzedniego. W czasie jazdy wstecz, gdy prawa stopa znajduje się przed lewą w pozycyi »palce do środka« przenosimy ciężar ciała na prawą nogę, lewą zaś, zwolnioną z ciężaru ciała, szybko obracamy w »lewo w tył«, odbijamy prawą i jedziemy wprzód.

Hamowanie podczas jazdy.

Na łyżwach starego systemu wstrzymujemy się w czasie jazdy hamowaniem piętami, na łyżwach systemu nowego nie możemy tego

czynić, gdyż brak im ostrych ścięć, hamujemy więc jazdę w następujące sposoby:

Ćwiczenie XII. Podczas jazdy wprzód robimy $^{1}/_{4}$ obrotu w lewo (pr.), prawą (l.) nogę wysuwamy w kierunku ruchu, lewą (pr.) nogę uginamy w kolanie i hamujemy wewnętrznym kantem łyżwy, wysuniętej nogi; Fig. 7., albo robimy $^{1}/_{2}$ obrotu w lewo (pr.) i hamujemy, wysuwając prawą (l.) nogę wstecz. Fig. 8.

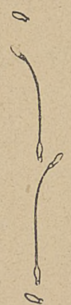


Fig. 7.

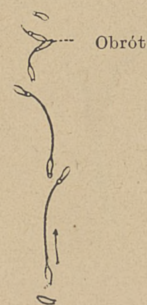


Fig. 8.



Fig. 9.

Ćwiczenie XIII. Podczas biegu wstecz robimy również $^{1}/_{4}$ obrotu w lewo (pr.), wysuwamy nogę prawą (l.) w kierunku ruchu, uginamy nogę przeciwną i hamujemy wewnętrznym kantem łyżwy, wysuniętej nogi. Możemy także hamować w ten sposób, że oboma nogami równocześnie opisujemy łuki na zewnątrz, które kończymy złączeniem pięt z silnem zwróceniem palców stóp na zewnątrz i mocnem pochyleniem ciała wprzód. Fig. 9.

Z Towarzystwa zabaw ruchowych.

W sezonie jesiennym urządziło Tow. zabaw ruchowych kilka udatnych zawodów, których rezultat niniejszem podajemy.

Zawody międzyszkolne w piłce nożnej odbyły się w pierwszych dniach września b. r.

Do zawodów stanęły 4 drużyny, a mianowieie: I-szy klub piłki nożnej — klub gimn. sportowy — I-szy klub footbalistów i II-gi klub szkoły realnej. Zwycięsko wyszedł I-szy klub footbalistów, zyskując 9 punktów, klub gimn. sportowy zyskał 8 punktów, I-szy klub piłki nożnej 7 punktów, II-gi klub szk. realnej 0. — Nagrodą był dyplom.

Rekord w chodzie odbył się dnia 21. września b. r. Stanęło 8 zawodników. Nagrody otrzymali: Mostowy, Benet (pseudonim), Sołtyński.

Zawody w atletyce lekkiej odbyły się d. 23. września b. r. Do zawodów stanęło 10 uczestników.

Osiągnięto następujące wyniki: bieg na 100 *m* wykonał Rzadki w $12^3/_5$ sek. — skok w dal z rozb. wykonał na 4·80 *m* Emeryk — rzut dyskiem wykonał na 29·25 *m* Wojciechowski — skok o tyczce wykonał na 2·65 *m* Hertl — rzut oszczepem wykonał na 40 *m* Hertl.

Match footballowy między Krakowem a Lwowem odbył się dnia 30. września b. r. Przed matchem odbył się wyścig piesz. Do każdego biegu stawało dwóch zapaśników. W pierwszym biegu zwyciężył uczeń Hertel ze Lwowa, przebywając przestrzeń 1000 metrów w 3 min. i 3 sek. Drugim był Rzepa z Krakowa w 3 min. i 12 sek. W drugim biegu pierwszym był Kawecki ze Lwowa w 3 min. 10 sek., za którym wnet przybył Mroczek z Krakowa w 3 min. 12 sek. Trzeci bieg zakończył się znowu zwycięstwem lwowianina Aneriego (pseudonim), przybył on do mety w 3 miu. 33 sek. Wanicki z Krakowa był drugim w 3 min. 36 sek. W ostatnim biegu przybył pierwszy do mety Zbyszko (pseud.) w 3 min. 21 sek. Drugim był Foka (pseud.) w 3 min. 25 sek. Obaj ze Lwowa.

O godz. $3^3/_4$ zaczęto match footballowy, który z krótką przerwą trwał do godz. $5^1/_2$. Ponieważ siły obu partyi były równe, długo partya była nierozstrzygniętą, dopiero w ostatnim kwadransie uczeń Szeligowski z Krakowa, zdobywając bramkę przechylił zwycięstwo na stronę krakowiaków, których nagrodzono hucznymi oklaskami. Wynik partyi był więc 1 : 0. W partyi krakowskiej odznaczyli się uczniowie: Słotwiński, który wspaniale bronił bramki, Szeligowski, Stoeger, Ryba i Tyrzelski; między zapaśnikami ze Lwowa: Papius, Scherautz, Berger i Legeżyński.

Po zawodach rozdano nagrody, poczem przemówił Dr. Hojnacki, wiceprezes Tow. zabaw ruch. a po nim Dr. Konczyński z Krakowa, który przewodził partyi krakowskiej.

Steeple-chase, zawody w biegu rozstawnym i skoku w wyż z miejsca i rozbiegu odbyły się na torze wyścigów końskich w dniu 14. października b. r. Do biegu rozstawnego na 1 milę angielską stanęły dwa kluby: I-szy lwowski klub piłki nożnej i kółko gimnastyczne sportowe IV. gimnazyum.

Zwyciężył I-szy lwowski klub piłki nożnej, ubiegłszy przestrzeń w 4 minutach i 15 sek. — Kółko gimn. sportowe zrobiło tę drogę w 4 min. 18 sek.

Skok z miejsca. Startuje 6. Najlepszym, słusznie też gromkimi oklaskami darzonym, okazuje się J. Michalski (1·20 *m*), drugim był Berger (1·15 *m*), trzecim Hertel Jan (1·10 *m*).

Skok z rozpędem. Startuje 7. Tutaj najlepszym był Hertel (1·45 *m*), po nim Aneri, Rysiak i Laszkiewicz — wszyscy trzej osiągnęli wysokość 1·40 *m*. Następuje z naprężoną ciekawością przez widzów oczekiwany:

Steeple-chase na przestrzeni 4000 metr. Czternastu startujących w różnobarwnych sportowych kostyumach tworzy malowniczą grupę. Nielada czeka ich zadanie. Dwadzieścia siedm przeszkód w postaci baryer, płotów, wałów i rowów mają do przebycia. Od startu ruszają w zwartym szeregu — prowadzi ich Scharautz. Po przebyciu paru łatwiejszych przeszkód, zbliżają się do krytycznego miejsca, do rowu szerokiego 3·50 metr. Na twarzach widzów maluje się wątpliwość, niepokój, obawa, ale wszystkie te uczucia ustępują za chwilę uczuciu podziwu: rów okazuje się, podobnie jak już przebyte przeszkody, dla młodych zuchów zabawką — jak sarny przelatują wszyscy ponad miejscem krytycznem. W drugiem, a później w trzeciem okrążeniu grupa zaczyna się rozbijać, przerzadza się szereg, topnieje, ustępują słabsi, tak, że do mety zdążają ostatecznie: Scharantz w 16 min. 4 sek. 1, tuż za nim. mało znany dotąd i sensacyę, swoją doskonałą formą, wśród sportsmenów budzący Misiński 2, Kawecki 3, Josse 4, Welichowski 5, dalej Bilor, Sołtyński i Mryc. Na wszystkich ośmiu prawie nie widać zmęczenia tą próbą niezwykłej bądź co bądź, wytrwałości i zręczności.

Matche footb. międzyszkolne trwały bez przerwy dalej w drugiej połowie października i listopadzie o ile sprzyjała pogoda.

Ćwiczenia popisowe na wysokich poręczach.

(Poręcze wysunięte do wysokości dosiężnej poskokiem).

W środku poręczy — z naskoku:

1. zwieszenie o ram. prostych podchwytem obróconym, podmykiem zamach, wychwyt do podporu na ramionach, zeskok wstecz do środka;

2. zwiesz. o ram. prostych podchwytem obróconym, podmykiem zamach, wychwyt do podporu na ramionach, zamach pośredni, wychwyt do podporu o ramionach prostych, zeskok wstecz;

3. zwiesz. o ram. prostych podchwytem obróconym, podmykiem zamach, wychwyt do podporu na ramionach, zamach pośredni, wychwyt do podporu o ramionach prostych, stanie na barkach, zeskok na zewnątrz;

4. zwiesz. o ram. prostych podchwytem obróconym, podmykiem zamach, wychwyt do podporu na ramionach, zamach pośredni, wychwyt do podporu o ramionach prostych, waga na łoksiu, zeskok na zewnątrz;

5. zwiesz. o ram. prostych podchwytem obróconym, podmykiem zamach, wychwyt do podporu na ram., zamach pośredni, wychwyt do podp. o ram. prostych, stanie o ram. ugiętych, zeskok na zewnątrz;

6. zwiesz. o ram. prostych podchw. obróconym, podmykiem zamach, wychwyt do podp. na ram., zamach pośredni, wychwyt do podp. o ram. prostych, stanie o ram. prostych, zeskok na zewnątrz;

7. z naskoku podchwytem obróconym, wychwyt do podporu na ram., zamach pośredni, wychwyt do podporu o ram. prostych, zam. pośredni, poziomka nóg; odwrotka;

9. z naskoku podchw. obróc. wychwyt do podp. na ramiona, zam. pośredni, wychwyt do podp. o ram. prostych, waga na obu łokciach, zawrotka na zewnątrz;

9. z naskoku podchw. obrócoeym wychwyt do podp. na ram., zam. pośredni, wychwyt do podp. o ram. prostych, waga wolna, odwrotka;

10. z naskoku podchw. obróc. wychwyt do podp. na ram., zam. pośredni wychwyt do podp. o ram. prostych, stanie o ram. prostych. (C. d. n.). *E. C.*

Kronika.

Ze sportu. Związek niemieckich atletycznych Towarzystw liczy według ostatniej statystyki 357 Towarzystw (w r. 1904 liczył 339) i 13.477 członków (w r. 1904 liczył 11.643). Założono go w r. 1891. — Zawody odbyły się w b. r.

R a d o j l o v i č, student serbski, rzucił w czasie zawodów w Frankfurcie kamieniem na odległość 7·93 *m*.

Edward P a y s o n, Amerykanin, znany w dawniejszych czasach jako wyborny biegacz na krótkie przestrzenie, wykonał przed 40 laty marsz na odległość 96 mil ang. (z Filadelfii do New-Yorku) w 24 godzinach. Marsz ten powtórzył P a y s o n 24. kwietnia b. r. jako 68 letni starzec. Po drodze spożywał tylko jaja i mleko. U mety nie było na nim widać zmęczenia, a wieczorem tego dnia wyszedł jeszcze na przechadzkę.

W P a r y ż u odbyły się zawody sportowe w lekkiej atletyce z następującymi wynikami:

W b i e g u s z y b k i m na 100 *m*: zwyciężył L e s i é u r — w $11^1/_5$ sek,; w r z u c i e d y s k i e m: osiągnięto dalekość 34·88 *m*; w s k o k u w w y ż: przeskoczył P a p o r t 1·75 *m*; w s k o k u w w y ż z m i e j s c a: przeskoczył Carenave 1·40 *m*; w s k o k u w d a l: osiągnięto odległość 6·49 *m*; w s k o k u w d a l z m i e j s c a: odległość 2·69 *m*; w s k o k u o t y c z c e: wysokość 3·20 *m*.

W B e r l i n i e, w zawodach w biegu na 1.500 *m* osiągnięto najlepszy czas 4 min. 25 sek.

W M o n a c h i u m osiągnięto przy zawodach sportowych: w rzucie kulą odległość 19·20 *m* (dotychczasowy rekord wynosił 17·01 *m*), w rzucie kamieniem 7·45 *m* (dotychczasowy rekord 7·30).

Z a w o d y w c h o d z i e na 131 *km* między Magdeburgiem

a Berlinem odbyły się niedawno przy współudziale 20 zawodników. Nippe, Berliñczyk, odbył tę drogę w 16 godz. 48 min.

Nowy rekord pływacki osiągnął Taylor na odległość pół milową (804 *m*) w 11 min. $25^2/_5$ sekundach.

Naukę pływania dla dziewcząt urządził w tym roku po raz pierwszy »Związek gimnastyczny w Dreźnie«.

Na pokrycie kosztów udzieliła Rada miejska 800 marek subwencyi. W nauce wzięło udział 320 dziewcząt, przeważnie uczenic ze szkół wydziałowych. Pierwsza lekcya pływania odbyła się dnia 11. lipca, na ktorej dyrektor Klähr, przewodniczący sekcyi pływackiej Związku gimnastycznego, ćwiczył z dziewczętami początkowe ruchy, używając przytem »pasów pływackich« swego pomysłu, odznaczonych przed dwoma laty na powszechnej wystawie w St. Louis. Nauki udzielały nauczycielki gimnastyki.

Ziewanie jako gimnastyka lecznicza. Dr. Nägeli podaje w »Deutsche Turnzeitung« wiadomość, że ziewanie jest czynnikiem leczniczym, gdyż wzmacnia i ćwiczy najnaturalniej i najlepiej mięśnie oddechowe, klatki piersiowej i szyi.

Wegeteryanizm a sport. Wyścigi w chodzie na przestrzeni 100 kilometrów Towarzystwa wegeteryanów we Frankfurcie nad Menem odbyły się 1. sierpnia b. r. Do wyścigów stanęło 33 zawodników z tych 15 wegeteryanów, 18 zaś nie należących do tego Towarzystwa. Do mety odległej o 100 *km* doszło 14. Pierwsi stanęli Wilhelm i Rath w czasie 11 godz. 36 minut 27 sekund. Obaj zwycięzcy są wegeteryanami. Z reszty 12, z których ostatni doszedł do mety po 13 godzinach i 14 sekundach było 9 wegeteryanów, 3 zaś niewegeteryanów. Ze zgłoszonych więc 15 wegeteryanów tylko 2 ustało w drodze.

Podziw wzbudza przedewszystkiem kolosalna przestrzeń na jakiej się wyścigi odbyły, tudzież krótki czas w jakim zwycięzcy stanęli u mety.

Okazuje się z tego, iż siła i wytrzymałość fizyczna nie stoi w żadnym stosunku do spożywanego mięsa. Można się bez niego obejść i zbierać nagrody w tak forsownym wysiłku, jak wspomniane wyścigi.

Piramidy A. Hamburgera. Tablice XVII. i XVIII. załączamy.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.

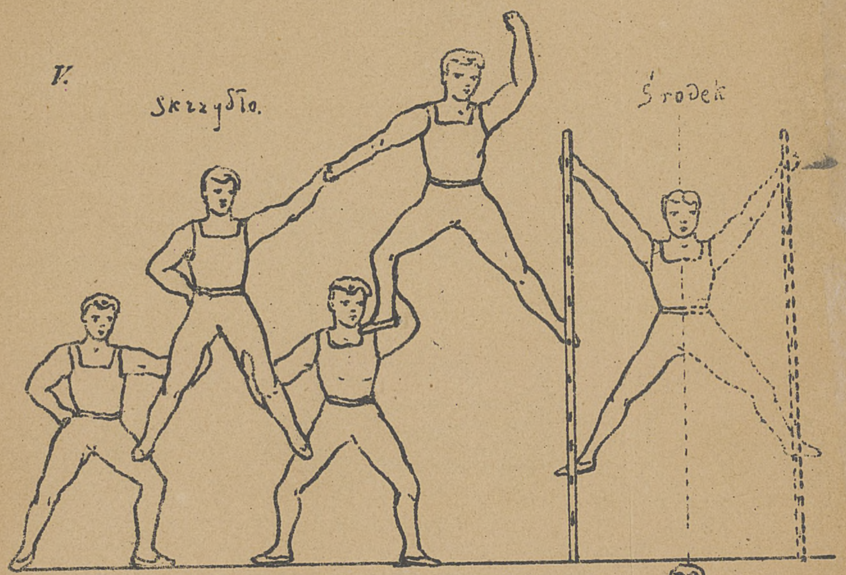
PIRAMIDY

projektował A. Hamburger.

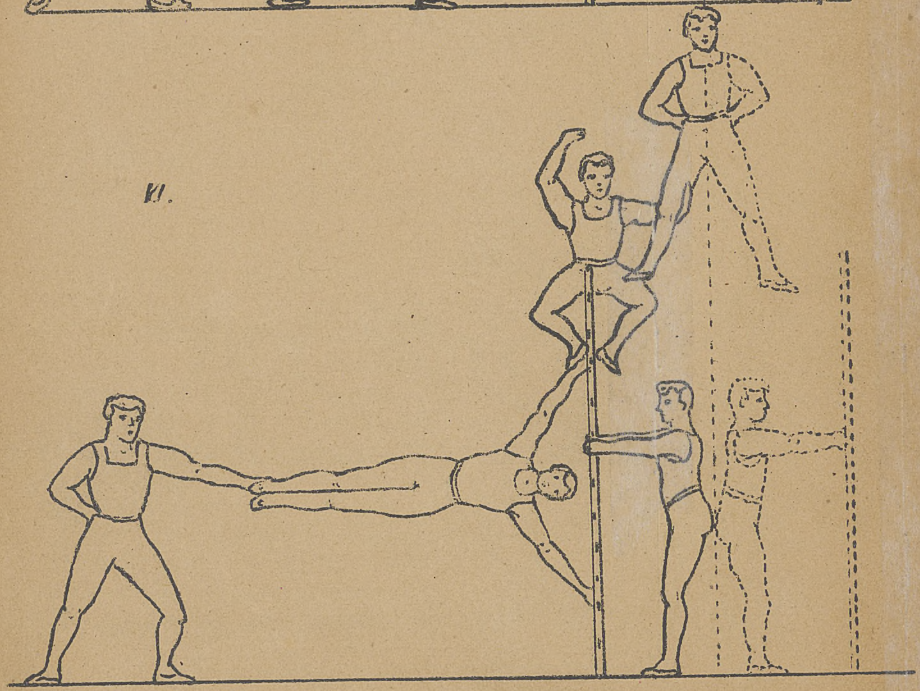
PIRAMIDY NA DRABINKACH MAŁYCH.

„W DZIEWIĘCIU.” (9.)

V.



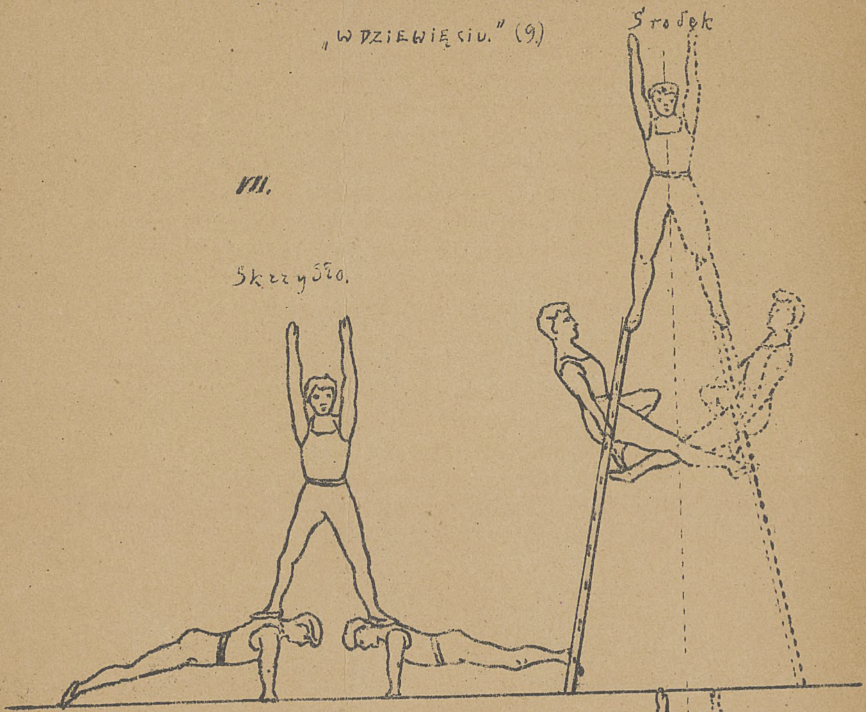
VI.



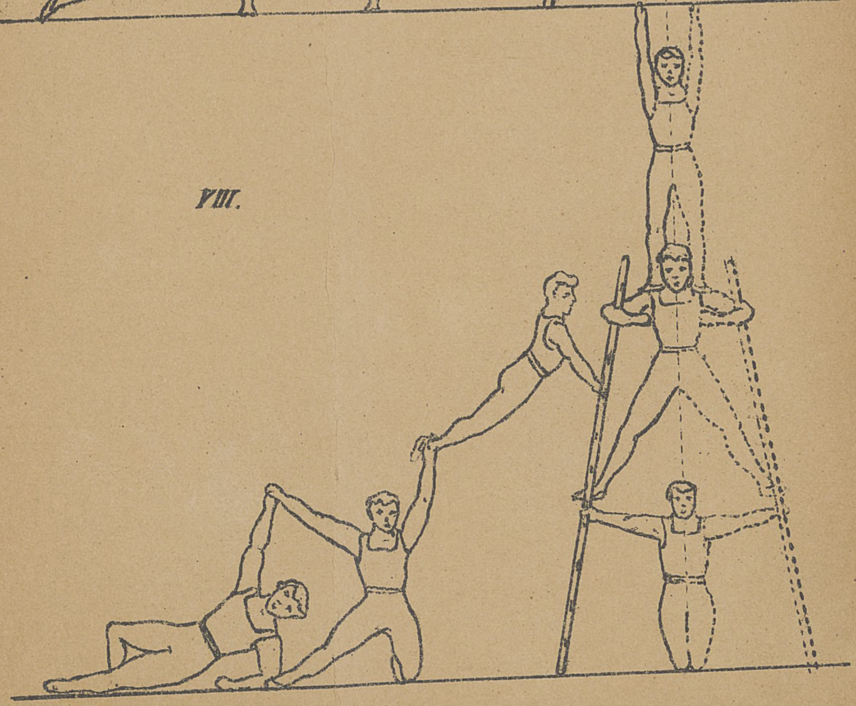
PIRAMIDY NA DRABINKACH MAŁYCH.

„W DZIEWIĘCIU.” (9.)

VII.



VIII.

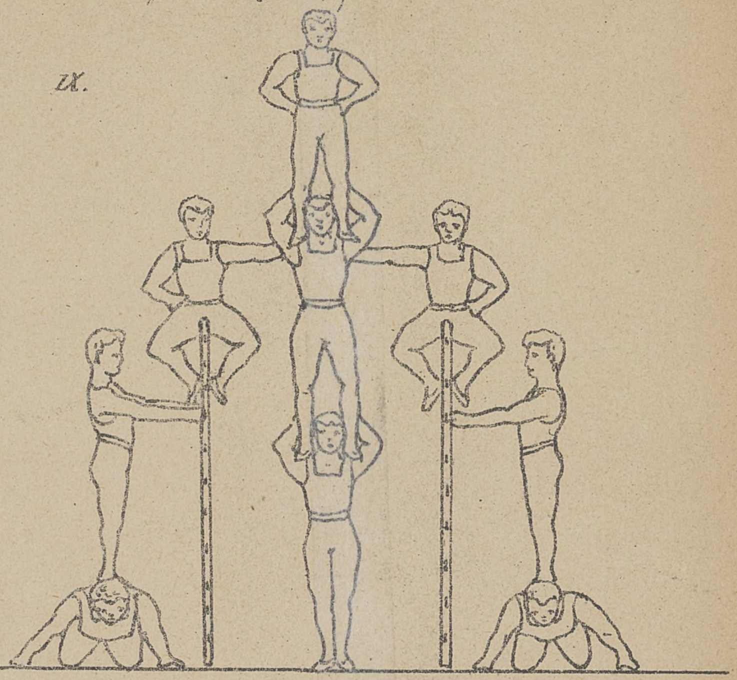


PIRAMIDY

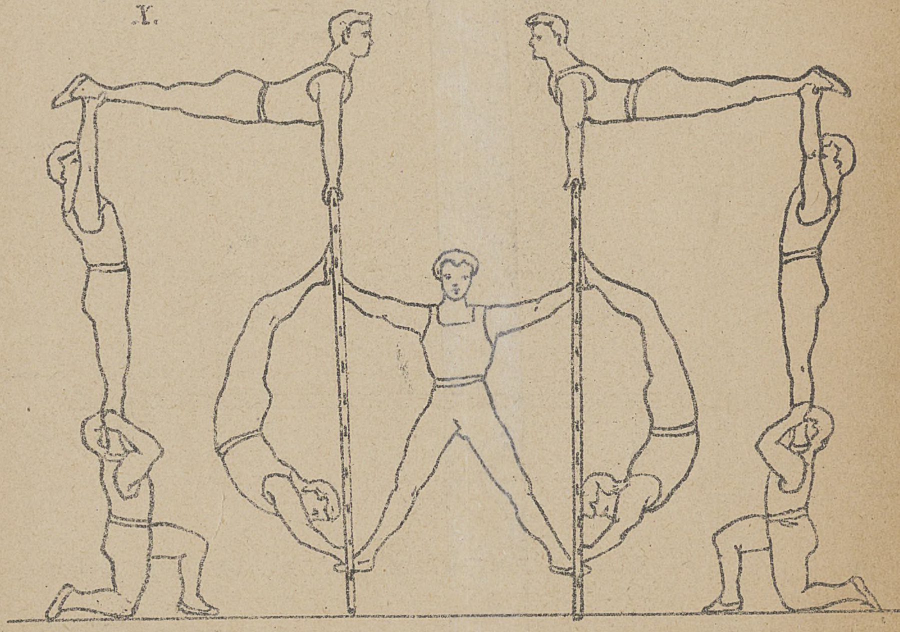
projektował A. Hamburger.

PIRAMIDY NA DRABINKACH MAŁYCH
„W DZIEWIĘCIU." (9).

IX.



X.



PIRAMIDY NA DRABINACH WIELKICH I MAŁYCH - DWUDZIESTOTRÓJKOWE.(23).

I.

